

कामकाजी महिलाओं के लिए सामाजिक समर्थन नेटवर्क- एक

अवलोकनात्मक अध्ययन

डॉ. पूनम जोशी

सहायक प्रोफेसर, समाजशास्त्र विभाग

एपेक्स यूनिवर्सिटी, जयपुर

सार

आधुनिक कार्यबल ने महिलाओं की भागीदारी में उल्लेखनीय वृद्धि देखी है, जिससे उनकी भलाई और उत्पादकता सुनिश्चित करने के लिए मजबूत सामाजिक समर्थन प्रणालियों की आवश्यकता होती है। यह अवलोकन अध्ययन कामकाजी महिलाओं के जीवन में सामाजिक समर्थन नेटवर्क की भूमिका की पड़ताल करता है, भावनात्मक, वाद्य और सूचनात्मक समर्थन की जांच करता है। अध्ययन परिवार, सहकर्मियों, दोस्तों और पेशेवर नेटवर्क सहित समर्थन के प्रमुख स्रोतों की पहचान करता है, और कार्य-जीवन संतुलन, नौकरी की संतुष्टि और मानसिक स्वास्थ्य पर उनके प्रभाव का मूल्यांकन करता है। निष्कर्ष बताते हैं कि मजबूत समर्थन प्रणाली तनाव और बर्नआउट को कम करते हुए पेशेवर विकास और भावनात्मक लचीलापन को बढ़ाती है। महिलाओं के लिए एक सहायक कार्य वातावरण को बढ़ावा देने के लिए संगठनों और नीति निर्माताओं के लिए सिफारिशों के साथ अध्ययन समाप्त होता है।

कीवर्ड : सामाजिक समर्थन, कामकाजी महिलाएं, कार्य-जीवन संतुलन, मानसिक स्वास्थ्य, नौकरी से संतुष्टि

परिचय

कार्यबल में महिलाओं की बढ़ती उपस्थिति ने उनके पेशेवर और व्यक्तिगत कल्याण में सहायता के लिए प्रभावी समर्थन तंत्र की स्थापना को आवश्यक बना दिया है। सामाजिक समर्थन नेटवर्क तनाव को



कम करने, नौकरी की संतुष्टि में सुधार करने और कार्य-जीवन संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के कल्याण को बढ़ाने में इन नेटवर्क की प्रभावशीलता का निरीक्षण और विश्लेषण करना है।

सामाजिक सहायता नेटवर्क के प्रकार

सामाजिक सहायता को तीन प्राथमिक प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है:

1. **भावनात्मक सहायता** - इसमें परिवार, मित्रों और सहकर्मियों द्वारा प्रदान किया गया प्रोत्साहन, सहानुभूति और समझ शामिल है, जो महिलाओं को कार्यस्थल की चुनौतियों से निपटने में मदद करती है।
2. **सहायक सहायता** - व्यावहारिक सहायता जैसे लचीले कार्य घंटे, बच्चों की देखभाल में सहायता, तथा वित्तीय सहायता जो सीधे तौर पर कार्य-जीवन संतुलन को प्रभावित करती है।
3. **सूचनात्मक सहायता** - पेशेवर नेटवर्क और संगठनों द्वारा प्रदान किया गया मार्गदर्शन, सलाह और सलाह जो कैरियर की उन्नति में सहायता करती है।

सामाजिक समर्थन के स्रोत -

1. **परिवार का समर्थन** - परिवार अक्सर भावनात्मक और सहायक समर्थन का प्राथमिक स्रोत होता है। पति-पत्नी, माता-पिता और बच्चों का प्रोत्साहन एक महिला के आत्मविश्वास और करियर के विकास में महत्वपूर्ण योगदान देता है। अध्ययनों से पता चलता है कि परिवार का समर्थन कार्यस्थल के तनाव को कम कर सकता है और बर्नआउट को रोक सकता है।
2. **कार्यस्थल का समर्थन** - सहकर्मी, पर्यवेक्षक और मानव संसाधन नीतियां कार्यस्थल में एक महिला की भलाई में योगदान करती हैं। सहायक नियोक्ता जो लचीली कार्य व्यवस्था, माता-पिता की छुट्टी और परामर्श कार्यक्रम प्रदान करते हैं, नौकरी की संतुष्टि और प्रतिधारण दरों में सुधार करते हैं।



3. **सहकर्मि और मित्रता समर्थन** - मित्रात्मक संबंध भावनात्मक राहत और व्यावहारिक सलाह दोनों प्रदान करते हैं। मजबूत सामाजिक दायरे वाली महिलाएं पेशेवर चुनौतियों और व्यक्तिगत तनावों को संभालने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होती हैं।

4. **पेशेवर और संगठनात्मक नेटवर्क** - महिला संघ और पेशेवर नेटवर्क मेंटरशिप, करियर मार्गदर्शन और विकास के अवसर प्रदान करते हैं, जो दीर्घकालिक करियर की सफलता को बढ़ावा देते हैं।

कामकाजी महिलाओं पर सामाजिक समर्थन का प्रभाव

1. **कार्य-जीवन संतुलन**- व्यक्तिगत प्रतिबद्धताओं के साथ पेशेवर जिम्मेदारियों को संतुलित करना कामकाजी महिलाओं के लिए एक महत्वपूर्ण चुनौती है। एक मजबूत समर्थन नेटवर्क यह सुनिश्चित करता है कि उन्हें बच्चों की देखभाल, घरेलू जिम्मेदारियों और करियर मार्गदर्शन में सहायता मिले, जिससे तनाव कम हो।

2. **नौकरी से संतुष्टि** - सहायक सहकर्मियों, सलाहकारों और परिवार के सदस्यों तक पहुँच वाली महिलाएँ नौकरी से संतुष्टि के उच्च स्तर की रिपोर्ट करती हैं। प्रोत्साहित करने वाले कार्य वातावरण नौकरी से संबंधित चिंताओं को कम करते हैं और करियर विकास को बढ़ावा देते हैं।

3. **मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण** - सामाजिक समर्थन का मानसिक स्वास्थ्य से सीधा संबंध है। परिवार और दोस्तों से भावनात्मक समर्थन कामकाजी महिलाओं में अलगाव, चिंता और अवसाद की भावनाओं को कम करता है।

4. **करियर में उन्नति और पेशेवर विकास** - मेंटरशिप और नेटवर्किंग के अवसरों तक पहुँच रखने वाली महिलाओं के अपने करियर में आगे बढ़ने की संभावना अधिक होती है। पेशेवर संगठन यह सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं कि महिलाओं को पदोन्नति और कौशल विकास के लिए समान अवसर मिलें।



सहायता नेटवर्क को मजबूत करने के लिए उपाय -

1. **संगठनात्मक नीतियाँ-** कंपनियों को महिला कर्मचारियों के लिए अनुकूल वातावरण बनाने के लिए परिवार के अनुकूल नीतियाँ, लचीले कार्य घंटे और मेंटरशिप कार्यक्रम लागू करने चाहिए।
2. **कार्यस्थल मित्रता को प्रोत्साहित करना-** संगठनों को कार्यस्थल सहायता संरचनाओं को बढ़ाने के लिए टीम-निर्माण गतिविधियों और अनौपचारिक नेटवर्किंग कार्यक्रमों को बढ़ावा देना चाहिए।
3. **पेशेवर नेटवर्क को मजबूत करना-** महिलाओं को उद्योग-विशिष्ट संगठनों और मेंटरशिप कार्यक्रमों में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करना कैरियर के विकास और पेशेवर विकास में योगदान देगा।
4. **कैरियर के विकास में परिवारों को शामिल करना -** शैक्षणिक कार्यक्रमों को कामकाजी महिलाओं का समर्थन करने के महत्व के बारे में परिवारों के बीच जागरूकता पैदा करने के लिए डिज़ाइन किया जाना चाहिए।

निष्कर्ष

कामकाजी महिलाओं की भलाई और सफलता के लिए सामाजिक सहायता नेटवर्क महत्वपूर्ण हैं। भावनात्मक, वाद्य और सूचनात्मक समर्थन कार्य-जीवन संतुलन, मानसिक स्वास्थ्य और नौकरी की संतुष्टि को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं। संगठनों, परिवारों और समाज को कामकाजी महिलाओं के लिए एक समावेशी और सहायक वातावरण सुनिश्चित करने के लिए इन नेटवर्क को मजबूत करने के लिए सामूहिक रूप से काम करना चाहिए।

संदर्भ

1. ग्रीनहॉस, जे. एच., और ब्यूटेल, एन. जे. (1985)। कार्य और पारिवारिक भूमिकाओं के बीच संघर्ष के स्रोत। *अकादमी ऑफ मैनेजमेंट रिव्यू
2. एलन, टी. डी., फ्रेंच, के. ए., और डुमानी, एस. (2019)। कार्य-परिवार संघर्ष का नौकरी के तनाव, नौकरी के प्रदर्शन और टर्नओवर इरादों से संबंध। *जर्नल ऑफ वोकेशनल बिहेवियर



3. ओ'नील, डी. ए., हॉपकिंस, एम. एम., और बिलिमोरिया, डी. (2008)। 21वीं सदी की शुरुआत में महिलाओं के करियर: पैटर्न और विरोधाभास। *जर्नल ऑफ बिजनेस एथिक्स
4. पॉवेल, जी.एन., और ग्रीनहॉस, जे.एच. (2010)। सेक्स, जेंडर और काम-से-परिवार इंटरफ़ेस: नकारात्मक और सकारात्मक अंतरनिर्भरता की खोज। *अकादमी ऑफ मैनेजमेंट जर्नल
5. कोसेक, ई.ई., पिचलर, एस., बोडनर, टी., और हैमर, एल.बी. (2011)। कार्यस्थल सामाजिक समर्थन और काम-परिवार संघर्ष: सामान्य और काम-परिवार-विशिष्ट पर्यवेक्षक और संगठनात्मक समर्थन के प्रभाव को स्पष्ट करने वाला एक मेटा-विश्लेषण। *कार्मिक मनोविज्ञान

